

## Primjer kružnog treninga za definiciju

Program je namijenjen ženskoj osobi s viškom kilograma! Mogu ga koristiti i muški, ali se u tom slučaju mijenjaju opterećenja unutar vježbi.

Na početku treninga radi održavanja što bolje kondicije i skidanja masnog tkiva, preporučujem 30 - 45 min. kardio treninga na bicikli (opterećenje 3-4) ili traci za trčanje - sa korištenjem kardio pulsmetra! Kardio trening može se izvoditi i nakon utega i sprava! Prije odlaska na sprave potrebno je dobro se istegnuti.

Trening sa utezima izvodi se bez odmora između vježbi!

### Primjer:

#### **Noge (prednji bedreni mišić - quadriceps femoris)**

Leg extension (sprava br. 21)  
1 serija ; 20-25 pon. (10 - 15 kg.)

#### **Ramena (prednja glava - deltoideus anterior)**

Potisak iza glave (sprava br.9)  
1 serija ; 20-25 pon. (12 - 15 kg.)

#### **Trbušnjaci (rectus abdominis)**

Abdominal crunch machina (sprava br. 16)  
1 serija ; 25-30 pon. (20 - 30 kg.)

#### **Leđa (donji dio - errector spinae)**

Hiperextenzija ;  
1 serija; 20-30 pon. (vlastita težina)

### **Noge (zadnja loža - biceps femoris)**

Leg curl (sprava br.20)  
1 serija ; 20-25 pon. (10 - 15 kg.)

### **Prsa (veliki prsni mišić - pectoralis major)**

Pectoral machine ( sprava br. 6)  
1 serija; 20-25 pon. (15 - 20 kg.)

### **Nadlaktica - Biceps (dvoglavi mišić nadlaktice - biceps brachii)**

Pregib na Scotovoj klupi ili stojeći sa bućicama (sp.br.8)  
1 serija; 20-25 pon. (13 - 16 kg.)

### **Noge (Listovi - triceps surae)**

Calf machine - listovi  
1 serija; 30-35 pon. (15 - 25 kg.)

### **Leđa (gornji dio leđa - latissimus dorsi, m. rhomboideus)**

Vučenje na lat mašini iza glave (sprava br.7)  
1 serija ; 20-25 pon. (25 - 30 kg.)

### **Nadlaktica - Triceps (troglavi mišić nadlaktice - triceps brachii)**

Potisak na sajli  
1 serija ; 25-30 pon. (20 - 25 kg.)

### **Trbušnjaci (donji trbušnjaci - rectus abdominis)**

Kosa klupa (sprava br. 15)

1 serija; 30-35 pon. (vlastita težina)

- podizanje donjeg dijela tijela za donje trbušne mišiće

**Ramena (srednja glava ramena - deltoideus lateral)**

Lateralno odručenje s bućicama

1 serija ; 20-25 pon. (2 x 3 kg.)

**Noge (prednji i stražnji bedreni mišić - quadriceps i biceps femoris)**

Leg press (sprava br. 18)

1 serija; 20-25 pon. (20 - 30 kg.)

**Nadlaktica - Biceps (dvoglavi mišić nadlaktice - biceps brachii)**

Pregib s bućicama

1 serija; 20-25 pon. (2 x 3 - 4 kg.)

**Prsa (veliki prsni mišić - pectoralis major)**

Ravni bench press - (sprava br.11)

1 serija ; 20-25 pon. (15 - 25 kg.)

**Nadlaktica - Triceps (troglavi mišić nadlaktice - triceps brachii)**

Obrnuti ili stražnji sklekov

1 serija; 15-20 pon. (vlastita težina)

**Noge (primicači - m. adductors)**

Adductor machine (sprava br. 22)

1 serija; 25-30 pon. (20 - 30 kg.)

